



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

ข่าวสาร **สอ.ชป.**

เป็นสหกรณ์ออมทรัพย์ที่มั่นคง
ดำรงไว้ซึ่งธรรมภิบาล
บริหารงานสู่มาตรฐานอย่างยั่งยืน

ปีที่ 44 ฉบับที่ 3 มีนาคม 2568



รู้ไหม! ... ใครบ้างมีสิทธิ
เป็นสมาชิกสหกรณ์
ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด



สมัครสมาชิกใหม่ต้องทำอะไร ?



ถ้าเคยลาออกจากการเป็นสมาชิก
กลับเข้ามาใหม่ต้องทำอะไร ?



มีสิทธิประโยชน์อย่างไร ?



ผู้สมัครครั้งแรกเสียค่าธรรมเนียม 50 บาท ถ้าเคยเป็นสมาชิกมาแล้วลาออกไปเป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 12 เดือน ถึงจะสมัครใหม่ได้ เสียค่าธรรมเนียม 50 บาท อ่านต่อหน้า 4

APP สอ.ชป. มีแจ้งเตือน ฟรี!
การทำธุรกรรม
เงินเข้า เงินออก อ่านต่อหน้า 3

เรื่อง เด่น ใน ฉบับ

เก็บมาบอก: 5 สิ่งควรเลี่ยง ปังภัยเสี่ยงโรคมะเร็ง 6
บทความพิเศษ: ปันความคิด: เป็นหนี้ ไม่ใช่ เรื่องแย ถ้ารู้จักจัดการให้อยู่หมัด 7

สุขสันต์วันเกิด สมาชิกที่เกิดเดือนมีนาคม



- 1 สวัสดิการเงินสะสมทวีคูณ หรือ
- 2 สวัสดิการสมาชิกอาวุโส

ตรวจสอบรายชื่อ ณ ที่ทำการสหกรณ์
หรือ www.ridsaving.com
หรือ [f](https://www.facebook.com/sotspk) สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

โอนเงินวันที่ 31 มีนาคม 2568

สอบถามและร่วมแสดงความคิดเห็นได้ที่ e-mail : coop@ridsaving.com

รายการย่อแสดงสิทธิทรัพย์สินและหนี้สิน ตามคำสั่งนายทะเบียนสหกรณ์ที่ กษ.040/ว38
 ลว.13 มิถุนายน 2560 ณ วันที่ 28 กุมภาพันธ์ 2568
 (ไม่ได้ผ่านการตรวจสอบโดยผู้สอบบัญชีสหกรณ์)



สอ.ชป. ร่วมวางพานพุ่ม

วันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2568
สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
โดยหม่อมหลวงอนุมาศ ทองแถม
รองประธานกรรมการ นางชวลี
สวัสดิบุตร กรรมการและเลขานุการ
นายอภิวัฒน์ ศรีภูธร นายสมชาติ
บุญกล่อม กรรมการ พร้อมฝ่ายจัดการ
สหกรณ์ เข้าร่วมพิธีวางพานพุ่ม
สักการะพระราชวรรังษีเธอ
กรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ พระบิดาแห่งการสหกรณ์ไทย เนื่องในวันสหกรณ์
แห่งชาติ ประจำปี 2568 ณ บริเวณลานพระรูปพระบิดาแห่งสหกรณ์ไทย
สันนิบาตสหกรณ์แห่งประเทศไทย ถนนพิษณุ เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร



ชวนสมัคร

สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

RID SAVING

แอปพลิเคชันเรื่องการเงิน ที่ชาวกรมชลควรมี

แฉงเต็อน
ฟรี

เพื่อทางเลือกในการทำธุรกรรมทางการเงินกับ สอ.ชป. โดยฝาก ถอน โอนและธุรกรรมอื่น ๆ
เช่น ตรวจสอบยอดเงินและความเคลื่อนไหวของบัญชีเงินฝาก
สัญญาเงินกู้ ยอดเรียกเก็บประจำเดือน ตรวจสอบเงินทุนเรือนหุ้น
เงินปันผล-เฉลี่ยคืน สะดวก รวดเร็ว ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง

ไม่ต้องเสียเวลาเดินทางมาทำการสหกรณ์

ขั้นตอนการสมัคร App

- 1 พิมพ์คำว่า RID Saving กด สมัครใช้บริการ เพื่อลงทะเบียนใช้งานครั้งแรก
- 2 อ่านข้อกำหนดและกดยอมรับเงื่อนไขการใช้งาน
- 3 กรอกเลขสมาชิก/เลขบัตรประชาชน และกดตรวจสอบ
- 4 กรอกเบอร์โทรศัพท์/ตั้งรหัสผ่าน มีความยาวอย่างน้อย 8 ตัวอักษร หรือมากกว่านั้นประกอบด้วย อักษรพิมพ์ใหญ่ (A-Z) 1 ตัวอักษร พิมพ์เล็ก (a-z) 3 ตัว และตัวเลข (0-9) 4 ตัว หรือมากกว่า และกดยืนยัน
- 5 ระบบจะส่งรหัส OTP ไปให้ท่านผ่านทาง SMS โปรดนำรหัสจำนวน 6 หลัก กรอกภายในเวลาที่กำหนด
- 6 ตั้งรหัสผ่านจำนวน 6 หลัก
- 7 แสดงหน้าเมนูหลัก แสดงเมนูต่างๆ ใน Mobile App ดูข้อมูลส่วนตัว สะดวก รวดเร็ว ตลอดเวลา 24 ชั่วโมง



หากสมาชิกพบปัญหาในการสมัครใช้บริการ
ติดต่อเจ้าหน้าที่สารสนเทศ
สายตรง 0 2669 5676 สายภายใน 2373

โหลดเลย
นะคะ



คู่มือธุรกรรมการเงิน สอ.ชป.
www.ridsaving.com
เงื่อนไขเป็นไปตามที่
สหกรณ์กำหนด



สอ.ชป. แจ้งข่าว สมาคมพัฒนากิจสงเคราะห์สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์ราชการไทย จำกัด (สอ.รท.)



เสียชีวิตรับเงินสงเคราะห์ครอบครัว
ประมาณ 600,000 บาท

สมัคร
ได้ที่

สำนักงานสมาคม ชั้น 2 อาคารสวัสดิการสหกรณ์ออมทรัพย์ไทย 199/8
หมู่ 2 ถนนนครอินทร์ ต.บางสีทอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี
โทรศัพท์ 024961332 มือถือ 0899212350, 0924296660, 0986127327
E-MAIL: TGC.IFSC2@GMAIL.COM, LINE ID: TGC.IFSC2

สอ.ชป.ยกเลิกการเป็นศูนย์ประสานงาน
สอ.รท. ตั้งแต่วันที่ 1 ธันวาคม 2562
เป็นต้นไป

การเข้าเป็นสมาชิกสหกรณ์ออม

สมาชิกสหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด มี 2 ประเภท ได้แก่

สมาชิก

- ◆ ข้าราชการ ลูกจ้างประจำ หรือข้าราชการ หรือลูกจ้างประจำ ที่เกษียณอายุราชการกรมชลประทาน หรือ
- ◆ เจ้าหน้าที่สหกรณ์ออมทรัพย์ กรมชลประทาน จำกัด หรือ

สมาชิกสมทบ

- ◆ เป็นพนักงานราชการของกรมชลประทานหรือพนักงานกองทุนหมุนเวียนเพื่อการชลประทาน
- ◆ บุคคลในครอบครัวของสมาชิกได้แก่ บิดา มารดา สามี ภรรยา บุตร และ บุตรบุญธรรมของสมาชิกที่บรรลุนิติภาวะ



สมัครสมาชิกใหม่ต้องทำอะไร ?

สมัครสมาชิกได้อย่างไร

- ◆ ใบสมัครสมาชิก (ต้องมีผู้บังคับบัญชาของผู้สมัครเป็นผู้รับรอง)
- ◆ หนังสือให้ความยินยอมของคู่สมรส
- ◆ ทะเบียนสมาชิก
- ◆ หนังสือพินัยกรรมตั้งผู้รับโอนประโยชน์
- ◆ หนังสือยินยอมให้ส่วนราชการหักเงินชำระหนี้

ค่าธรรมเนียมแรกเข้าของสมาชิก

จะต้องชำระค่าธรรมเนียม 50 บาท ชำระค่าหุ้นเป็นรายเดือนตั้งแต่แรกเป็นสมาชิก โดยคิดค่าหุ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือนสูงสุดไม่เกินเดือนละ 10,000 บาท โดยจะต้องมีเงินรายได้รายเดือนคงเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของเงินได้รายเดือน

เอกสารที่ใช้ในการสมัครสมาชิก

- สำเนาบัตรประชาชนหรือสำเนาบัตรข้าราชการ และสำเนาทะเบียนบ้าน
- สลิปเงินเดือน พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
- สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร

สมัครสมาชิกสมทบได้อย่างไร

- ◆ ใบสมัครสมาชิกสมทบ (ต้องมีผู้รับรองคือสมาชิกของสหกรณ์)
- ◆ หนังสือพินัยกรรมตั้งผู้รับโอนประโยชน์

ค่าธรรมเนียมแรกเข้าของสมาชิกสมทบ

จะต้องชำระค่าธรรมเนียม 50 บาท ชำระเงินค่าหุ้นเป็นรายเดือนตั้งแต่เดือนแรกเข้าเป็นสมาชิก โดยคิดค่าหุ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือน สูงสุดไม่เกินเดือนละ 10,000 บาท โดยจะต้องมีเงินได้รายเดือนคงเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของเงินได้รายเดือน

กรณีบุคคลในครอบครัวสมาชิกชำระค่าหุ้น 1,000 - 10,000 บาท

เอกสารที่ใช้ในการสมัครสมาชิกสมทบ

- สำเนาบัตรประชาชน และสำเนาทะเบียนบ้าน
- สลิปเงินเดือน หรือหนังสือรับรองเงินเดือน (ยกเว้นบุคคลในครอบครัวสมาชิก) พร้อมรับรองสำเนาถูกต้อง
- สำเนาสมุดบัญชีธนาคาร



ถ้าเคยลาออกจากการเป็นสมาชิกกลับมาใหม่ต้องทำอะไร ?

สมาชิกที่ได้ลาออกจากการเป็นสมาชิกแล้ว

สามารถสมัครใหม่ได้ หลังจากครบกำหนด 1 ปี โดยชำระค่าธรรมเนียม 50 บาท ชำระเงินค่าหุ้นเป็นรายเดือนตั้งแต่เดือนแรกเข้าเป็นสมาชิก โดยคิดค่าหุ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือน และสมาชิกสามารถส่งชำระค่าหุ้นรายเดือนสูงสุดได้ไม่เกินเดือนละ 10,000.00 บาท โดยจะต้องมีเงินรายได้รายเดือนคงเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของเงินได้รายเดือน กรณีไม่มีเงินได้รายเดือนชำระค่าหุ้น 10,000 บาท

สมาชิกสมทบที่ได้ลาออกจากการเป็นสมาชิกสมทบแล้ว

สามารถสมัครสมาชิกใหม่ได้หลังจากครบกำหนด 1 ปี โดยชำระค่าธรรมเนียม 50 บาท กรณีสมาชิกสมทบที่เป็นพนักงานราชการหรือพนักงานกองทุนหมุนเวียนฯ ให้ชำระค่าหุ้นเป็นรายเดือนตั้งแต่เดือนแรกที่เข้าเป็นสมาชิกสมทบ โดยคิดค่าหุ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือน สามารถส่งชำระค่าหุ้นรายเดือนสูงสุดได้ไม่เกินเดือนละ 10,000 บาท โดยจะต้องมีเงินได้รายเดือนคงเหลือไม่น้อยกว่าร้อยละ 15 ของเงินได้รายเดือน กรณีบุคคลในครอบครัวสมาชิก ชำระค่าหุ้น 1,000 - 10,000 บาท

แบบฟอร์มใบสมัครสมาชิก
สามารถดาวน์โหลดได้ที่
www.ridsaving.com



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ
Ins.0 2243 4798 ภายใน 2642

มทรีพย์ กรมชลประทาน จำกัด



มีสิทธิประโยชน์อย่างไร ?

สมาชิกได้รับสิทธิประโยชน์ ดังนี้

การออมเงินเป็นหุ้น

- ได้รับเงินปันผล ณ วันประชุมใหญ่สามัญของทุกปี
- เงินปันผลจากหุ้นสหกรณ์ (ไม่เสียภาษี)
- เพิ่ม/ลดหุ้น ปีละ 2 ครั้ง
- มีสิทธิกู้หุ้นตนเองได้ 90% ของหุ้นที่มีอยู่ ณ ปัจจุบัน โดยไม่มีคนค้ำ



การฝากเงิน (ไม่เสียภาษี)

- เงินฝากออมทรัพย์ อัตราดอกเบี้ย 0.75 %
- เงินฝากออมทรัพย์พิเศษ อัตราดอกเบี้ย 1.50 %

ด้านการกู้เงิน

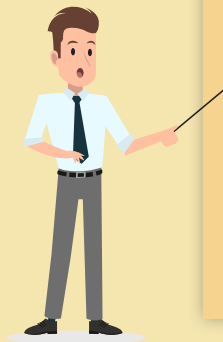
- บริการให้กู้เงินเพื่อเหตุฉุกเฉิน สามัญ พิเศษ อัตราดอกเบี้ย 4.25% - 4.75%

สวัสดิการต่างๆ

- ได้รับสวัสดิการที่สหกรณ์จัดไว้ 7 ประเภทคือ
 1. ทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิ
 2. สงเคราะห์สมาชิกผู้ประสบภัยพิบัติ
 3. สงเคราะห์สมาชิกถึงแก่กรรม
 4. เงินสะสมทวีทรัพย์
 5. สมาชิกอาวุโส
 6. เงินขวัญบุตรสมาชิกแรกคลอด
 7. ค่ารักษาพยาบาลสมาชิก (เงินเยี่ยผู้ป่วย)
- ทำประกันชีวิตกลุ่ม

รับบริการทางธุรกิจและวิชาการจากสหกรณ์และอื่นๆ

- ตามสิทธิที่กำหนดไว้ในข้อบังคับและระเบียบของสหกรณ์



กรณีสมาชิกสมทบได้รับสิทธิประโยชน์ดังนี้

- ฝากเงินออมทรัพย์ ออมทรัพย์พิเศษ (ไม่เสียภาษี) อัตราดอกเบี้ย 0.75% - 1.50%
- กู้เงินสามัญไม่เกิน 90% ของทุนเรือนหุ้น อัตราดอกเบี้ย 4.25%
- ทำประกันชีวิตกลุ่ม
- รับเงินปันผล จากหุ้นสหกรณ์ (ไม่เสียภาษี)
- ขอบทุนส่งเสริมการศึกษามูลนิธิสมาชิก (เฉพาะสมาชิกสมทบที่เป็นพนักงานราชการ, พนักงานกองทุนหมุนเวียน)
- ร่วมกิจกรรมกับ สอ. ชป.
- เข้าร่วมประชุมใหญ่เพื่อเสนอความคิดเห็น
- เข้าร่วมกิจกรรมที่สหกรณ์จัดในโอกาสต่างๆ

การถือหุ้นของสมาชิก



สมาชิกทุกคนต้องถือหุ้นและชำระค่าหุ้นเป็นรายเดือน ตั้งแต่แรกเข้าเป็นสมาชิกไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ของเงินได้รายเดือน และสมาชิกสามารถส่งเงินค่าหุ้นรายเดือนสูงสุดได้ไม่เกินเดือนละ 10,000 บาท

กรณีสมาชิกเกษียณหรือสมาชิกที่โอน หรือย้าย หรือออกจากราชการ หรืองานประจำ และไม่สามารถหักเงินได้รายเดือน ให้สมาชิกรายนั้น นำเงินส่งสหกรณ์ทุกวันสิ้นเดือนได้

ทั้งนี้ ตั้งแต่วันที่ 3 เมษายน 2566 เป็นต้นไป

ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ

โทรตรง 0 2243 4798 ภายใน 2642

การจ่ายค่าเบี้ยประกันชีวิต และค่าสินไหมทดแทน กับ บริษัท เมืองไทยประกันชีวิต จำกัด (มหาชน) mtl

เมืองไทย
ประกันชีวิต

เดือนตุลาคม 2567-กุมภาพันธ์ 2568

➔ ค่าสินไหมทดแทนที่เรียกจ่ายบางส่วน ตามที่กายากของสมาชิก ยื่นเอกสารถึงแก่กรรมครบถ้วนแล้ว

➔ ตัวเลข อาจมีการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากยื่นเอกสารภายหลัง

ณ เดือน/พ.ศ.	การเก็บเงินค่าเบี้ยประกันจากสมาชิก		บริษัทฯ จ่ายค่าสินไหมทดแทนบางส่วน	
	จำนวน (คน)	จำนวนเงิน (บาท)	จำนวน (ราย)	จำนวนเงิน (บาท)
ตุลาคม 2567	20,598	28,396,398.00	23	22,000,000.00
พฤศจิกายน 2567	20,466	28,146,878.00	18	19,200,000.00
ธันวาคม 2567	20,392	28,089,210.00	22	25,100,000.00
มกราคม 2568	20,296	27,891,732.00	25	24,100,000.00
กุมภาพันธ์ 2568	20,179	-	2	29,100,000.00
รวม		112,524,218.00		119,500,000.00

สมาชิก สอ.ชป. โปรดทราบ

สมาชิกที่มีหนี้เงินกู้สามัญ
รับเงินบำนาญ หรือบำเหน็จรายเดือน

ในวันครบอายุ 75 ปี
หนี้สามัญต้องคงเหลือไม่เกิน
ร้อยละ 90 ของทุนเรือนหุ้น



ตามระเบียบ/ประกาศ สอ.ชป.
เรื่องการให้เงินกู้สามัญ พ.ศ. 2567

5 สิ่งควรเลี่ยง ปัจจัยเสี่ยงโรคมะเร็ง

นาฬิกาชีวิตของพวกเราใน 1 วันนั้น แบ่งให้กับ
สิ่งใดบ้าง ใช้สิ่งเหล่านี้หรือไม่ ? ตื่นเช้าไปทำงาน...
พักทานข้าวเที่ยง..เย็นเลิกงานกลับบ้าน...กลางคืน
เข้านอน

วงจรชีวิตวนเวียนเช่นนี้ทุกวัน พฤติกรรมซ้ำเดิมที่มองผิวเผิน
อาจดูเป็นกิจวัตรประจำวันที่เราทำไปตามสัญชาตญาณ แต่..หากมอง
ให้ลึกลงไปอีกนิดในพฤติกรรมเหล่านี้ มันมีอะไรมากกว่านั้น ไปทำงาน
ก็เจอปัญหาความเครียด พาลให้ทานอาหารแบบตามใจปากเพื่อเติมความสุข
ให้ตนเอง แต่สุดท้ายความสุขนี้ย้อนมาทำร้ายร่างกาย แล้วยังละเลย
ไม่ออกกำลังกาย ส่วนตอนกลางคืนนอนหลับไม่เต็มที่เพราะกังวลเรื่องงาน
ที่ต้องทำพรุ่งนี้สุดท้ายความเครียดสะสม ทั้งร่างกายก็อ่อนแอเพราะไม่
ออกกำลังกาย ตอนจบของเหตุการณ์นี้คือการป่วยถามหาแน่นอน และ
ถ้ายังละเลยไม่รีบดูแลตนเอง ก็ยิ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งได้
แล้วทำไมถึงละเลย ต้องหาวิธีหลบหลีกให้ไกลจากโลกสักหน่อย ด้วยวิธีการดังนี้



เลี่ยงการกินตามใจปากไม่อยากป่วยไว ต้องกินของมีประโยชน์

you are what you eat เลือกกินอย่างมีประโยชน์ ตามคำที่ว่า
กินอย่างไรก็ได้เช่นนั้น ประโยชน์นี้เป็นจริงเสมอ อยากสุขภาพดี ก็กิน
ของมีประโยชน์ อาจจะต้องฝืนใจขนาดกินผักทุกมื้อ แต่อย่างน้อย
ในทุกๆ การดื่อกอาหารเข้าปาก ให้เรานึกถึงผลจากการกินที่อาจเกิดขึ้น
ในอนาคต อย่าตามใจปากเกินไป เพราะหากเราใจดีกินทุกอย่างตามใจ
ตนเองจะลำบากในบั้นปลายหลายๆ โรคภัยเกิดขึ้นได้จากพฤติกรรม
การกินของเรา อย่างเช่นอาหารประเภทของหมัก ดอง อาหารปิ้งย่าง
ที่อาจจะมีการก่อมะเร็งซ่อนอยู่ เลือกทานเอาแต่พอดี



เลี่ยงเรื่องเครียด ปลดวางใจให้จิตใจ ได้ผ่อนคลาย

เรารู้นะ ว่าแต่ละวันมันเครียด แต่เราต้องรู้จักจัดการกับ
ความเครียด ปลดปล่อยตัวเองจนอยู่กับอารมณ์ด้านลบนานๆ ไม่ดีแน่นอน
อยากให้รู้ไว้ว่าอาการเครียดที่สะสมและเรื้อรังอาจทำให้ภูมิคุ้มกัน
ในร่างกายอ่อนแอลง ซึ่งอาจส่งผลต่อการเกิดมะเร็งและก็จริง ๆ แล้วนะ
ร่างกายเรานั้น ใจเป็นนาย กายเป็นบ่าว ถ้าใจเราป่วย ร่างกายก็จะยิ่งป่วย
ตามไปด้วย ลองปรับอารมณ์ตัวเองในด้านบวกให้มากขึ้น ยิ้มออกมาหรือ
หันไปคุยกับคนรอบข้างในเรื่องเบาๆ เพื่อผ่อนคลาย ยิ่งพูดลืกล่อกันบ้าง
ให้กรามได้ขยับ การหัวเราะอย่างต่อเนื่อง 15 - 20 นาที ก็เทียบได้กับ
การออกกำลังกายหัวใจได้ประมาณ 3-5 นาทีแล้ว แล้วยังช่วยกระตุ้น
ภูมิคุ้มกัน ลดฮอร์โมนความเครียดเพิ่มระดับที่เซลล์ในร่างกาย ในการ
ป้องกันและต่อสู้กับโรคมะเร็ง มาสร้างเสียงหัวเราะกันดีกว่า



ข้อคิดธรรมะ

อย่าพยายามทำตัว
เป็นเจ้าของ “ใคร” หรือ “อะไร”
เพราะสิ่งที่เราจะเป็นเจ้าของได้
มีเพียงลมหายใจของตัวเอง

แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต



เลี่ยงอาการที่เกียจออกกำลังกาย ขยับนิดๆ หน่อยๆ ก็มีคนได้

“ไม่มีเวลาออกกำลังกาย” จะไม่สามารถนำมาใช้เป็นข้ออ้าง
ได้อีกต่อไปแล้วจากนี้ไปให้เราคิดเสียใหม่ว่าแค่ขยับเท่ากับออกกำลังกาย
เริ่มง่ายๆ อย่างระหว่างการแต่งตัวไปทำงานตอนเช้านั้น ก็สามารถ
ออกกำลังกายได้ด้วยการฝึกทรงตัวยืนขาเดียวหรือระหว่างทำงานก็
เหยียดแขน ขยับตัวซ้ายขวาสักหน่อย เป็นการฝึกสร้างความสมดุลให้กับ
ร่างกายในส่วนของกระดูกสันหลัง กระดูกเชิงกราน และกระเพาะอาหาร
ให้กระดูกแข็งแรง ลดความเสี่ยงของโรคที่เกี่ยวข้องกับกระดูก ห่างไกล
กระดูกพรุนและอย่างตอนนั่งทำงานก็ต้องขยับร่างกาย ลุกเดินไปเดินมา
บ้าง เพื่อที่จะได้ไม่เป็นออฟฟิศซินโดรม



เลี่ยงพฤติกรรมไต่รุ่ง นึกผ่อนให้เบี่ยงพอ ดีกว่ากันเยอะ

พักผ่อนให้เพียงพอปรับเวลานอนให้เหมาะสม ถึงเวลานอนก็
ควรนอน ง่วงแล้วก็อย่าฝืน บางคนติด ดูซีรีส์ แล้วอยากจะดูต่อให้จบ รู้ตัว
อีกทีก็เกือบสว่าง ไม่เอา ไม่เป็นแบบนี้กันแล้วนะ บริหารเวลาร่างกาย
ให้ดี ถึงเวลานอนก็ปล่อยให้ร่างกายได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ อย่างวัยทำงาน
ระยะเวลาการนอนควรจะเป็นเพื่อการพักผ่อนอย่างเต็มที่ที่จะอยู่ที่ราวๆ
7-9 ชั่วโมง มีข้อมูลทางการแพทย์ที่เผยออกมาว่าคนที่นอนน้อยกว่า
6 ชั่วโมง ถึง 47% มักจะมีการของมะเร็งลำไส้ มากกว่าคนที่นอนหลับ
อย่างน้อย 7 เป็นชั่วโมงขึ้นไปทีเดียว



เลี่ยงการละเลยการตรวจสุขภาพ เช็กไว้ก่อน خيرกว่า

เช็กสุขภาพสักหน่อยอย่าปล่อยให้ป่วย 1 ปี 1 ครั้งที่ได้ใส่ใจกับ
สุขภาพตนเอง จัดไป! กับการตรวจสุขภาพประจำปี เช็กร่างกายกันสักหน่อย
เพราะจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตของคุณนั้น อาจจะมีความเสี่ยงเป็น
โรคร้ายต่างๆ ได้ อย่างน้อยๆ เรารู้ความเสี่ยงได้เร็วก่อนมีเวลาในการหา
แนวทางการรักษา

เป็นหนี้ ไม่ใช่ เรื่องแย่

ถ้ารู้วิธีการให้อยู่หมัด

หนี้สินเป็นเรื่องที่หลายคนต้องเจอไม่ว่าจะเป็นหนี้บ้าน หนี้รถ บัตรเครดิต หรือสินเชื่อส่วนบุคคล ซึ่งจริงๆ แล้ว การมีหนี้ไม่ใช่เรื่องแย่อย่างที่หลายคนคิด ถ้าหนี้มันช่วยให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นหรือสร้างโอกาสทางการเงินในอนาคตแต่สิ่งสำคัญคือ เราต้องรู้วิธีการจัดการให้อยู่หมัด ไม่ให้หนี้มาคุมเรา จนกลายเป็นภาระหนักอึ้ง

มาดูกันว่าเราจะบริหารหนี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพและใช้หนี้ให้เป็นประโยชน์ต่อชีวิตได้อย่างไร

1. หนี้ดี vs หนี้ไม่ดี รู้ก่อน กู้เป็น

หนี้มีทั้งแบบที่ช่วยให้ชีวิตดีขึ้น และแบบที่ทำให้เราติดกับดักทางการเงิน

หนี้ดี คือ หนี้ที่ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับชีวิต เช่น

- สินเชื่อเพื่อการศึกษาที่ช่วยเพิ่มโอกาสในอนาคต
- สินเชื่อธุรกิจ ที่สร้างรายได้และขยายโอกาสทางการลงทุน
- สินเชื่อที่อยู่อาศัย ที่ช่วยให้คุณมีทรัพย์สินและไม่ต้องจ่ายค่าเช่าตลอดชีวิต

หนี้ไม่ดี คือ หนี้ที่สร้างภาระและไม่ก่อให้เกิดผลตอบแทนเช่น

- หนี้บัตรเครดิตจากการซอปปิ้งที่เกินความจำเป็น
- หนี้สินเชื่อเงินสดที่ดอกเบี้ยสูงและไม่ได้ใช้เพื่อสร้างรายได้
- หนี้จากการพนัน หรือพฤติกรรมใช้จ่ายแบบไม่มีวินัย

หลักสำคัญ คือ ให้ความสำคัญที่จำเป็นและรู้ว่าหนี้มันจะช่วยสร้างอนาคตให้เราหรือไม่



2. ใช้หนี้อย่างไรให้อยู่หมัดไม่เป็นภาระ?

การเป็นหนี้จะไม่ยากถ้า ถ้าเรามีแผนการจัดการที่ดี

กำหนดงบประมาณหนี้ต่อเดือน

- ควรมีหนี้รวมไม่เกิน 30-40% ของรายได้เพื่อให้มีเงินพอสำหรับค่าใช้จ่ายอื่นๆ

จ่ายหนี้ให้ตรงเวลา

- หลีกเลี่ยงค่าปรับและดอกเบี้ยที่พุ่งสูงขึ้น
- หากเป็นไปได้ควรจ่ายเกินขั้นต่ำเพื่อให้หนี้หมดไวขึ้น

กันเงินสำรองฉุกเฉิน

- ควรมีเงินสำรองอย่างน้อย 3-6 เท่าของรายจ่ายรายเดือน เพื่อป้องกันกรณีฉุกเฉินที่ทำให้ต้องก่อหนี้ใหม่

สรุป

หนี้ไม่ใช่ปัญหา ถ้ารู้จักบริหารให้ดี

- เป็นหนี้ไม่ใช่เรื่องแย่ หากเรารู้จักใช้ให้เกิดประโยชน์
- ให้ความสำคัญกับหนี้ที่จำเป็นและมั่นใจว่าสามารถชำระได้
- มีแผนจัดการหนี้ที่ดี ทั้งการจ่ายให้ตรงเวลาและลดดอกเบี้ยให้น้อยที่สุด
- สร้างนิสัยทางการเงินที่ดี ป้องกันไม่ให้หนี้พอกพูน จนกลายเป็นปัญหาในอนาคต

หนี้เป็นเครื่องมือทางการเงินที่ดีได้ ถ้าคุณเป็นคนควบคุมหนี้ไม่ใช่หนี้มาควบคุมคุณ!



หมายเลขโทรศัพท์สภกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด

	0-2241 5655-64 ต่อ	สายตรง	โทรสาร (FAX)
รองผู้จัดการ (สายบริหาร) รักษาการแทนผู้จัดการ	2647	0-2241 0473	0-2243 5086
รองผู้จัดการ (สายการเงิน)	2644	0-2669 6579	-
รองผู้จัดการ (สายสินเชื่อ)	2643	0-2669 6576	-
ฝ่ายบริหาร	2445	0-2241 0473	0-2243 5086
ฝ่ายข้อมูลสมาชิกและสวัสดิการ	2642	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายการเงินและเงินออม	2439, 2529	0-2243 4796	0-2243 4796
ฝ่ายบัญชี	2646	0-2243 4798	0-2669 6575
ฝ่ายจัดเก็บและตรวจสอบ	2344	0-2669 6595	0-2669 6575
ฝ่ายสารสนเทศและประชาสัมพันธ์	สารสนเทศ 2373	0-2669 6576	-
	ประชาสัมพันธ์ 2645	-	-
ฝ่ายสินเชื่อ	2247, 2832	0-2243 4795	0-2243 0968
ฝ่ายสหกรณ์ปากเกร็ด	0-2583 6050-0 ต่อ 513 สายตรง 0-2961 1504 หรือ 0-2583 8912 โทรสาร 0-2961 1731		
รับเรื่องร้องเรียน สอ.ชป.	โทรสายตรง 0-2163 4678		

โปรดทราบ!

เพื่อประโยชน์ของสมาชิก

ด้วยข้อมูลของสมาชิกสหกรณ์บางท่านไม่เป็นปัจจุบัน เนื่องจากเกษียณ ย้ายสังกัด ย้ายที่อยู่ เพื่อให้การติดต่อและทำธุรกรรมระหว่างสหกรณ์กับสมาชิกเป็นไปอย่างถูกต้อง จึงขอความร่วมมือสมาชิกที่มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูลต่าง ๆ โปรดแจ้งรายละเอียดให้สหกรณ์ทราบ เพื่อจะนำไปปรับปรุงข้อมูลของสมาชิกให้เป็นปัจจุบัน โดยเขียนใบคำร้อง ทัวไป สอ.ชป. 035/1 หรือดาวน์โหลด www.ridsaving.com ส่งมายังสหกรณ์



ช่องทางการรับข่าวสาร สอ.ชป.

สมาชิกสามารถติดตามความเคลื่อนไหว และรับข้อมูลข่าวสาร สอ.ชป.ได้ตามช่องทางต่างๆ ดังนี้

- ✉ ข่าวสาร สอ.ชป. ณ ที่ทำการสหกรณ์ สามเสน และปากเกร็ด
- 🌐 เว็บไซต์ สอ.ชป. www.ridsaving.com
- 📘 Facebook: สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
- 📱 Mobile Application สอ.ชป.

การฝากเงิน ชำระหนี้ สอ.ชป. โดยการโอนเงินผ่านธนาคารที่ สอ.ชป. เปิดบัญชีไว้เพื่อบริการแก่สมาชิก ดังนี้

ธนาคาร	สาขา	เลขที่บัญชี
 กรุงไทย	ศรียาน	012-1-10137-1
 กสิกรไทย	บางกระบือ	007-2-07575-7
 กรุงเทพ	ศรียาน	110-0-43737-3
 กรุงศรีอยุธยา	บางกระบือ	008-1-08434-8
 ทหารไทยธนชาติ	ศรียาน	041-2-21722-6

การโอนเงินฝากเข้าบัญชี สอ.ชป. เมื่อโอนแล้วโปรดแจ้ง สอ.ชป. ทราบทันทีทางโทรศัพท์หรือทางโทรสารพร้อมส่งสำเนาใบฝากเงินไปยัง สอ.ชป. ยกเว้นธนาคารกรุงไทย สามารถฝากชำระด้วยระบบ Bill Payment โดยเสียค่าธรรมเนียม 10.00 บาท/รายการ

- การเงินและเงินออม โทรศัพท์ 0-2243-4796 โทรสาร 0-2243-4796
- ชำระหนี้ โทรศัพท์ 0-2669-6595 โทรสาร 0-2669-6575

สอ.ชป. เปิดทำการ

ไม่หยุดพักเที่ยง

วันจันทร์-ศุกร์

เวลา 08.30-16.30 น. (เว้นวันหยุดราชการ-วันนักขัตฤกษ์)

โปรดทราบ

สมาชิก สอ.ชป. ที่ไม่ได้รับความสะดวกในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่ช่วยงานหรือเจ้าหน้าที่สหกรณ์หรือมีคำแนะนำเกี่ยวกับการดำเนินงานของ สอ.ชป. กรุณาส่งไปที่ตู้แสดงความคิดเห็นหรือผู้จัดการ สอ.ชป. โดยตรง โทร. 0 2241 0473

วัตถุประสงค์ของข่าว สอ.ชป.

1. เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารและกิจกรรมของ สอ.ชป. แก่สมาชิก ให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสหกรณ์
2. เป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข่าวสารความคิดเห็นระหว่างคณะกรรมการดำเนินการ สอ.ชป. กับสมาชิกสหกรณ์



สหกรณ์ออมทรัพย์กรมชลประทาน จำกัด
811 อาคารสวัสดิการกรมชลประทาน ถนนสามเสน
แขวงถนนนครไชยศรี เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300
www.ridsaving.com

ชำระค่าไปรษณียากรแล้ว
ใบอนุญาตเลขที่ 94/2558
ไปรษณีย์ดุสิต 10300

กรุณาส่ง